



- ❑ Después de cada comida lávele los dientes con un cepillo de dientes suave para niños. Hágalo con movimientos cortos y rápidos y las cerdas del cepillo deben pasarse contra las encías.
- ❑ Véale los dientes a su bebé todos los días al limpiarlos. Llame al dentista si le ve manchitas blancas, marrones o negras .
- ❑ Su bebe todavía necesita ayuda para cepillarse los dientes. No lo deje solo con el cepillo de dientes.
- ❑ Muéstrelle buenas costumbres en cuanto a la higiene dental cepillándose y pasándose hilo dental diariamente.
- ❑ Pregúntele a su médico o dentista acerca del fluoruro para los dientes de su bebé.
- ❑ Guarde el fluoruro donde el bebé no pueda alcanzarlo.

- ❑ Déle 4 tazas pequeñas (4 onzas cada una) de leche entera o materna por día. No le dé leche 1% o 2% descremada o sin grasa hasta los 2 años. Deje de darle biberón a los 14 meses de edad.
- ❑ Déle todo líquido en una tacita. Déle agua cuando tenga sed. No le dé más de una taza de jugo.
- ❑ Ofrezcale 3 comidas y de 2 a 3 bocadillos diarios. Déle una variedad de alimentos como:
 - 5-9 pequeñas porciones de verduras o frutas.
 - 7-11 pequeñas porciones de pan, cereal o granos.
 - 2-3 pequeñas porciones de comidas con proteínas, como carnes bajas en grasa, pollo, pescado, huevos, frijoles secos, guisantes (legumbres), o tofu.
- ❑ Déle una cucharita para que se alimente solo.
- ❑ La hora de la comida debe ser un momento familiar. Usted decide cuando y qué es lo que come su bebé. Su bebé decide si lo quiere y cuánto quiere.
- ❑ No lo soborne, castigue o premie con comida.
- ❑ Los bebés pueden ahogarse con lo siguiente:

| | |
|---------------------|------------------|
| palomitas de maíz | cacahuates |
| semillas | nueces |
| uvas | chicle |
| crema de cacahuete | verduras crudas |
| pasas, frutas secas | palitos de carne |
| perros calientes | dulces |

Creciendo en forma saludable



Nombre: _____

Estatura: _____ Peso: _____

Fecha de Hoy: _____

Próxima Cita:

Fecha: _____ Hora: _____

Tenga a la mano los números de emergencia:

Para la policía, los bomberos, la ambulancia: llame al 911

El número para el centro de control de envenenamientos: 1-800-876-4766

- Aprenda RCP para niño (CPR)
- Instale alarmas de humo en los corredores y en cada habitación, revíselas cada 6 meses.
- Tenga una alarma de carbon monóxido.



Salud y Seguridad

- ❑ Nunca deje solo a su bebé en la bañera, piscina o cerca de un balde de agua. Tenga cercada la piscina/spa.

- ❑ Instale protectores en las escaleras y ventanas.



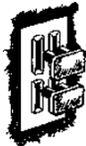
- ❑ Ponga etiquetas y bajo llave todas las cosas que puedan ser dañinas, como jabones, líquidos o polvos de limpieza, lejías, licor, vitaminas, píldoras de hierro, medicinas o venenos. Quite las plantas venenosas.

- ❑ Cada vez que lleve a su bebé en el carro debe ponerlo en la silla de seguridad para el carro.

- ❑ Coloque la silla en el asiento de atrás y póngale el cinturón de seguridad.

- ❑ Nunca coloque a su bebé o niños en el asiento de adelante si hay bolsa de aire.

- ❑ Use enchufes eléctricos de seguridad. El bebé no debe acercarse a los cables eléctricos, las planchas, líquidos calientes, mango de ollas, calentador de leña o manteles.



- ❑ Ponga el calentador de agua a una temperatura menor de 120° grados. Ponga los fósforos bajo llave.

- ❑ Su bebé no debe acercarse o tomar objetos pequeños, juguetes que no sean seguros, bolsas de plástico o globos. Quítele la cuerda a la capucha de la sudadera.

- ❑ Nunca le permita al niño gatear, caminar o correr con algo en la boca.

- ❑ Que le hagan un examen de sangre para detectar algún contenido de plomo.

Consejos para padres

A su bebé le encanta mostrarle lo que puede hacer. Elógielo.

Qué esperar

- ❑ La palabra “no” quizás sea la favorita de su hijo de dos años. Diga “sí” y “bien” más a menudo que “no” al enseñarle a su hijo.
- ❑ Su niño quizás pueda
 - Caminar para atrás.
 - Patear y tirar la pelota.
 - Apilar 3 ó 4 bloques.
 - Dar vuelta de una por una, las páginas de un libro.
 - Seguir instrucciones simples.
 - Imitar lo que usted dice y hace.

Qué puede hacer

- ❑ Jugar, hablar, cantar y leerle cuentos a su niño.
- ❑ Dejar de decir una palabra clave del cuento o rima preferida y dejar que su niño diga la palabra que falta. Arroz con _____.
- ❑ Dejar que su niño tome y pase las páginas de libros y revistas.
- ❑ Decirle al niño que piensa cambiar de actividad antes de empezar esa actividad.
- ❑ Use una disciplina uniforme y cariñosa. Cuando su niño hace algo mal, dígame porque está mal. Llévelo a que empiece una nueva actividad.
- ❑ No permita que la televisión se convierta en una “niñera” para su niño.

Si usted siente que está por pegarle, sacudir o lastimar a su bebé, llame a un “Servicio Telefónico de Asistencia de 24 horas” o a un amigo para pedir ayuda.

de 16 a 23 Meses

Salud y Seguridad

- ❑ Llève al bebé a que le hagan los exámenes regulares de salud y a que le pongan sus vacunas.

- ❑ No levante al bebé de los brazos.

- ❑ Nunca lo sacuda, tire o balancee en el aire ni por enojo o niquiera para jugar.

- ❑ Alce a su bebé o llévelo de la mano donde haya tráfico. Fíjese detrás de su vehículo al retroceder.

- ❑ Mantenga limpios la piel, el pelo, cuerpecito, ropita y ropa de cama del bebé.

- ❑ Lávese las manos con agua y jabón antes y después de cambiar los pañales.

- ❑ Lávele las manos a su bebé con agua y jabón antes y después de las comidas.

- ❑ Lave a menudo los juguetes del bebé.

- ❑ No exponga a su bebé a ruidos muy fuertes.
 - Los ruidos fuertes pueden dañar la audición de su bebé.
 - Un ruido es demasiado fuerte si al hablar con alguien a sólo 3 pies de distancia se debe levantar la voz.

- ❑ Fíjese que su niño juegue con equipos para escalar y columpios que sean seguros.

- ❑ Hága que el niño use casco para andar en bicicleta.